

ท่าบริหารกล้ามเนื้อ

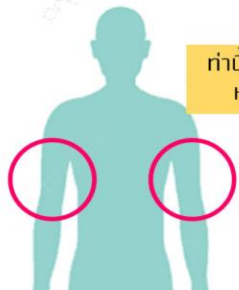


1. ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ และยกไปจนสุดแขน



2. หย่อนขวบน้ำลงไปตามหลัง

เคล็ด(ไม่)ลับ ฉบับวัยเก๋า
ขนาดของขวบน้ำ
ไม่ใหญ่และเล็กจนเกินไป



ทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อ
หลังแขนแข็งแรง

ท่าบริหารกล้ามเนื้อ



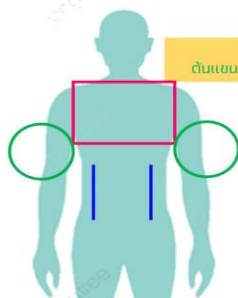
1. ยืดแขนตรงไปข้างหน้า



2. ยืดแขน บิดสะโพกไปตามซ้าย



3. ยืดแขน บิดสะโพกไปตามขวา



ทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อ
ต้นแขน หน้าท้อง กล้ามเนื้อหลัง แข็งแรง

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
จังหวัดลำปาง
กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ขวบน้ำ มหัศจรรย์

ท่าออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ



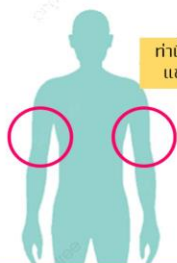
ท่าบริหารกล้ามเนื้อ



1. เหยียดแขนตรงโดย หันฝ่ามือออกแนบลำตัว



2. ยกแขนขึ้นพับเข้าหาลำตัวทั้ง 2 ข้าง



ทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อ
แขนก่อนบนแข็งแรง

เคล็ด(ไม่)ลับ ฉบับวัยเก๋า
ทำท่าละ 10 ครั้ง



ท่าบริหารกล้ามเนื้อ



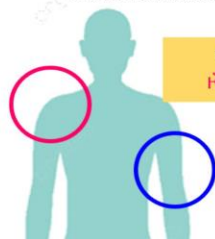
1. ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ และยกไปจนสุดแขน



2. ยกแขนลงและพับข้อศอกขึ้นด้านข้าง
เหมือนตัวอักษร W



3. พับแขนปิดลำตัวให้ขวบน้ำชนกัน



ทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อ
หัวไหล่ หลังแขนแข็งแรง

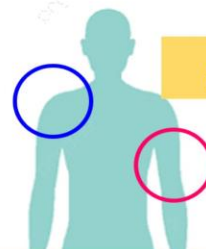
ท่าบริหารกล้ามเนื้อ



1. กางแขนออก ขนานกับหัวไหล่



2. พับแขนลง ซ้ำๆ



ทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อ
หัวไหล่ ต้นแขนแข็งแรง

เคล็ด(ไม่)ลับ ฉบับวัยเก๋า
ทำซ้ำๆ ไม่ต้องรีบ

